



食べ過ぎ対策にこの一手！ プロが教える 簡単エクササイズ



おいしい宴会メニューを前にすると、ついつい食べ過ぎてしまうこの季節。だったら、先に脂肪が燃えやすい身体を作って、めいっぱい歓送迎会を楽しみましょう！全国に200店舗展開するスポーツクラブ JOYFITの菊野彩チーフインストラクターに、自宅でできる簡単エクササイズを教えてくださいました。

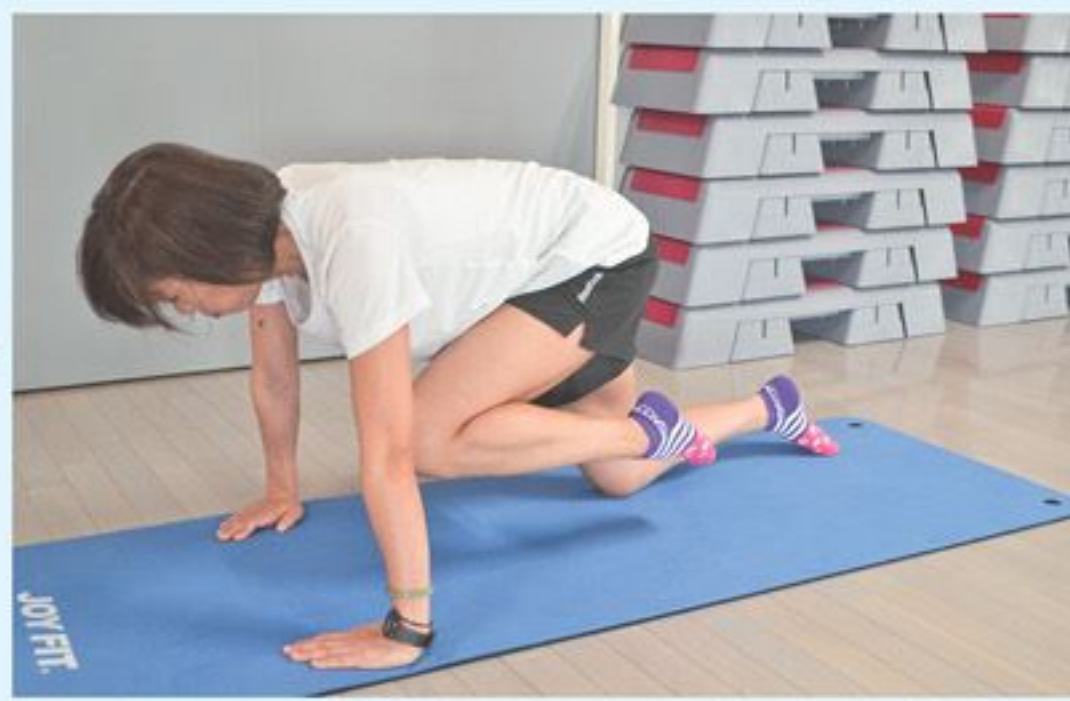
おなか周りの引き締めとヒップアップに！ クライマー

左右各10回
2~3セット



① 両手と膝を床につける

ポイント 肩の真下に手首、股関節の真下に膝がくるように！



② 片膝をおなかのあたりまで持ち上げ、後ろにまっすぐ伸ばす！

ポイント おなかとおしりを意識！



運動不足な方に！ 足上げ腹筋トレーニング

10回
2~3セット



① 床にあおむけになり、壁に足を伸ばす

ポイント 腰をしっかりと床に押し付ける



② あごを引いて上半身を持ち上げる

ポイント 肩甲骨が床から離れるところまで上げればベスト！

応用編 腹斜筋(脇腹)を鍛えてくびれのあるボディを目指そう！



片膝を横や斜めに持ち上げることで、腹斜筋の引き締めが期待できます



菊野 彩
チーフインストラクター

運動は週2回くらいでもいいので、続けることが大切です。おなか周りは身体の土台なので、バランスよく引き締めることで腰痛や姿勢の改善にもつながりますよ！

取材協力/スポーツクラブJOYFIT

くらし楽しく、オカモトグループ

スポーツクラブ JOYFIT

200店舗達成

SPORTS CLUB スポーツクラブ JOYFIT

十勝エリア ゼロワン ビオ 音更 合同キャンペーン

ジョイフィットは、365日年中無休で営業中。しかも、全国200店舗からなる相互利用サービスが利用できるのだから、常広を離れる方も安心して新天地のジョイフィットをご利用いただけます。また、常広に来られた方に朗報です！今、とちのジョイフィット3店舗では、「楽宴」見たよ！で、ご入会いただくと各店舗新規入会特典にプラスして「楽宴」限定特典プレゼント！

3/15までに入会すると楽宴読者限定特典がもらえる！

どんなクラブなのか、事前に見てから決めたい方へ

ゼロワン ビオ 音更 **施設見学会開催中** 詳しくは各店舗にお問合せください

JOYFIT O1 ゼロワン

☎0155-33-1010

朝6時~夜12時 〒080-2469 北海道帯広市西19条南2丁目49

※休館日/毎月第2金曜日

全館無料利用可能店舗	25mプール	個別サポートメニューあり	子ども教室(体験・体験)	駐車場293台完備
メインスタジオ	お風呂 サラ	フリーWi-Fi	スタッフ常駐 夜後・早朝営業	駐輪場完備
		お風呂 サラ	会員専用送迎バス	

JOYFIT BIO ビオ

☎0155-23-1310

平日 朝6時~夜12時 〒080-0023 北海道帯広市西13条南10丁目1

土曜 朝6時~夜10時

日曜・祝日 朝6時~夜8時

全館無料利用可能店舗	25mプール	個別サポートメニューあり	子ども教室(体験・体験)	駐車場120台完備
メインスタジオ	シャワー サラ	フリーWi-Fi	スタッフ常駐 夜後・早朝営業	駐輪場完備
				年中無休

JOYFIT 音更 おとふけ

☎0155-30-1526

朝6時~夜12時 〒080-0301 北海道音更町木野大通西15丁目1-7

※年中無休

全館無料利用可能店舗	25mプール	個別サポートメニューあり	子ども教室(体験・体験)	駐車場180台完備
メインスタジオ	シャワー サラ	フリーWi-Fi	スタッフ常駐 夜後・早朝営業	駐輪場完備
				年中無休